

2018年 6月

給食献立表

金沢愛児園

日	曜日	朝のおやつ	献立名 (主食・副菜・汁物)	おやつ	材料および体内での働き			エネルギー kcal たんぱく質 g ()は未満児
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	牛乳	わかめうどん えびと野菜のかき揚げ バナナ	さつま芋ご飯 麦茶	ゆでうどん、〇米、小麦粉、〇さつまいも、油、〇黒ごま	卵、えび(むき身)、かまぼこ、油揚げ、◎牛乳	バナナ、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、なす、たまねぎ、生わかめ、ピーマン	571.7(495.4) 18.3(17.0)
2	土	牛乳	コーンご飯 肉じゃが(カレー味) 玉ねぎのみそ汁	バターパン 牛乳	じゃがいも、胚芽米、砂糖、油、焼豆、三温糖	◎牛乳、豚肉(ほら)、鶏ひき肉、米みそ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース	573.0(479.0) 17.6(16.0)
4	月	牛乳	白飯 キャベツの昆布和え さわらのマヨネーズ焼き お麩のみそ汁 ミニゼリー	ヨーグルト・クラッカー 麦茶	米、マヨネーズ、小麦粉、油、焼豆	◎ヨーグルト(加糖)、さわら、米みそ、粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、塩こんぶ、カットわかめ	483.8(417.7) 20.7(18.1)
5	火	牛乳	胚芽米ごはん うの花炒り煮 照り焼きチキン 大根のみそ汁	きな粉揚げパン 牛乳	胚芽米、〇ロールパン、〇油、ごま油、砂糖、〇グラニュー糖、油、〇砂糖、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、おから、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、〇きな粉、◎牛乳	だいこん、葉ねぎ、にんじん、ひじき、カットわかめ、しょうが	593.7(505.1) 26.1(22.7)
6	水	牛乳	坦々麺うどん 豆腐とねぎのスープ 三色野菜のナムル バナナ	ベーコンピラフ 牛乳	ゆでうどん、〇米、すりこごま、砂糖、ごま油、ごま	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎ベーコン、米みそ、◎牛乳	ハチマチ、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、〇たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	654.4(557.5) 24.2(21.5)
7	木	カルピス	白飯 ブロッコリーのマヨネーズ和え 擬製豆腐 もやしのみそ汁	焼きビーフン 麦茶	米、〇ビーフン、油、マヨネーズ、〇油、〇ごま油、砂糖	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、◎豚肉、米みそ、油揚げ、牛乳、◎カルピス	ブロッコリー、もやし、にんじん、たまねぎ、◎キャベツ、〇にんじん、コーン缶、いんげん、ひじき	485.8(564.2) 17.8(14.2)
8	金	牛乳	バターロール チーズ入りミートローフ グリーンサラダ ポテトスープ オレンジ	小松菜と桜海老の混ぜご飯 麦茶	◎胚芽米、ロールパン、じゃがいも、パン粉・半生、油、〇油、〇ごま、三温糖	豚ひき肉、牛乳、チーズ、卵、〇干しえび、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、〇ごまつな、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、〇しょうが	600.4(516.4) 23.4(20.8)
9	土	牛乳	ハヤシライス 粉吹き芋 キャベツスープ	スティックパン 牛乳	米、じゃがいも、油	◎牛乳、豚肉、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンピース、パセリ	562.0(472.1) 15.9(14.8)
11	月	牛乳	五穀米入りごはん 鯖の甘酢あんかけ チャプチェ わかめスープ オレンジ	そうめん 麦茶	米、〇干しとうめん、はるさめ、五穀、片栗粉、油、三温糖、ごま油	さけ、豚肉、◎鶏ひき肉、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、もやし、〇はくさい、にら、わかめ、〇ねぎ、〇にんじん	571.2(482.9) 23.8(20.7)
12	火	牛乳	*バイキングメニュー* カレーピラフ 唐揚げ 彩りサラダ スープ チェリーもも・さくらのみ 黒糖パン フライドポテト	アップルジャムサンド 牛乳	米、〇食パン、黒糖パン、油、片栗粉、〇マーガリン、三温糖	◎牛乳、鶏もも肉、チーズ、ベーコン、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、アメリカンチェリー、ミニトマト、キャベツ、コーン缶、〇いちごジャム、にんじん、しょうが、にんにく	809.3(645.9) 29.2(24.6)
13	水	牛乳	塩焼きそば ハワイアンサラダ オクラと卵のスープ	こぎつねご飯 麦茶	焼きそばめん、〇米、マヨネーズ、油、〇三温糖	卵、豚肉、◎鶏ひき肉、〇油揚げ、ハム、◎牛乳	キャベツ、パン缶、にんじん、ごまつな、きゅうり、もやし、オクラ、◎コーン缶、〇にんじん	591.6(508.2) 19.9(18.0)
14	木	ジュース	麻婆丼 春雨サラダ きのこのみそ汁	コーンフレーク・バナナ 牛乳	米、〇コーンフレーク、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、油揚げ	〇バナナ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、にら、しめじ、コーン缶、えのきだけ、カットわかめ	553.5(452.4) 20.3(15.2)
15	金	牛乳	ぶどう食パン ひじきのサラダ かぶのスープ ミニゼリー	スコーン 牛乳	ぶどうパン、◎小麦粉、マヨネーズ、すりごま、油	◎牛乳、卵、牛乳、ベーコン、ちくわ、びざ用チーズ、◎卵、〇バター、〇チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、かぶ・葉、にんじん、しめじ、コーン缶、ひじき	658.1(545.7) 27.3(23.3)
16	土	牛乳	ケチャップチキンライス キャベツのツナマヨネーズ和え コンソメスープ	レーズンパン 牛乳	米、マヨネーズ、油	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース	496.7(439.6) 15.2(14.7)
18	月	牛乳	麦ごはん かねいの煮つけ ネバナ和え じゃが芋のみそ汁 オレンジ	メロンパン風クッキー 牛乳	米、じゃがいも、〇三温糖、〇油、〇グラニュー糖	◎牛乳、かねい、納豆、◎卵、米みそ、油揚げ、◎牛乳	もやし、オレンジ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、しょうが	579.9(501.9) 25.0(22.0)
19	火	カルピス	*お誕生日会* オムライス ウインナー フレンチサラダ ミルクスープ メロン	かたつむりケーキ 牛乳	米、油、〇三温糖、片栗粉、三温糖	◎牛乳、牛乳、卵、ウインナー、鶏ひき肉、◎生クリーム、ベーコン、◎カルピス	キャベツ、たまねぎ、メロン、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、コーン缶	761.9(756.3) 26.4(20.4)
20	水	牛乳	コッパン ポテトサラダ ドライビーンズ ポパイスープ	ひじきとツナごはん 麦茶	じゃがいも、〇米、コッパン、マヨネーズ、油、〇砂糖、砂糖	豚ひき肉、◎ツナ缶、だいず、ハム、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、トマト缶詰、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、干し豆腐、〇にんじん、コーン缶、〇ひじき	592.0(500.9) 21.7(19.3)
21	木	牛乳	ピピン丼 わかめのみそ汁 ミニゼリー	ミニアメリカンドック 牛乳	米、〇ホットケーキ粉、〇油、ごま、◎小麦粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉、◎ウインナー、卵、◎卵、米みそ、◎牛乳	キャベツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが、にんにく	546.7(469.1) 23.9(21.0)
22	金	牛乳	クリームソースバグエッティ フロッコリーのごま酢和え オニオンスープ 小玉すいか	チーズおかおにぎり 麦茶	◎米、バグエッティ、〇こま、ごま、油、砂糖	ベーコン、〇チーズ、ちくわ、〇かつお節、バター、◎牛乳	すいか、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、はくさい、にんじん、しめじ、にんにく	555.3(472.0) 17.7(16.3)
23	土	牛乳	豚コーン丼 きゅうりともやしのナムル 中華スープ	スティックパン 牛乳	米、油、ごま、ごま油	◎牛乳、豚肉、◎牛乳	もやし、コーン缶、たまねぎ、きゅうり、わかめ、ねぎ、しょうが	523.3(452.7) 18.5(16.8)
25	月	牛乳	発芽玄米入りごはん 鶏肉のさっぱり煮 チーズ入りサラダ 切り干し大根のみそ汁 ミニゼリー	マカロニごきな粉 牛乳	米、◎マカロニ、砂糖、◎砂糖、油、三温糖、玄米	◎牛乳、鶏もも肉、うすら卵水煮缶、チーズ、米みそ、油揚げ、〇きな粉、◎牛乳	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、カットわかめ	559.3(485.4) 26.3(23.0)
26	火	牛乳	五目ラーメン おからのツナマヨサラダ バナナ	鶏ごぼうごはん 麦茶	生中華めん、〇米、マヨネーズ、ごま油、砂糖	豚肉、◎鶏ひき肉、おから、ツナ油漬缶、◎油揚げ、◎牛乳	バナナ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、ねぎ、〇ごぼう、〇にんじん	693.0(586.8) 24.4(21.6)
27	水	牛乳	白飯 三色野菜の磯辺和え アジフライ なめこのみそ汁	小倉コッパン 牛乳	米、◎コッパン、パン粉、油、小麦粉、◎マーガリン・ソフトタイプ、◎三温糖	◎牛乳、あじ、木綿豆腐、米みそ、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、なめこ、にんじん、ねぎ、味付けのり	557.3(485.0) 23.3(20.8)
28	木	カルピス	フランスパン(乳児はバターロール) なすとトマトのポークグラタン フレンチサラダ ポパイスープ メロン	昆布おにぎり 牛乳	◎米、フランスパン、じゃがいも、オリブ油、油、三温糖、〇ごま	豚ひき肉、とろけるチーズ、◎カルピス	キャベツ、たまねぎ、メロン、トマト缶詰、なす、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、コーン缶、◎塩こんぶ	541.7(623.3) 18.5(15.3)
29	金	牛乳	白飯 もやしとほうれん草のナムル 高野豆腐の酢豚風 油揚げのみそ汁	米粉クッキー(非常食) 牛乳	米、片栗粉、玄米、油、砂糖、焼豆(車豆)、ごま、ごま油	◎牛乳、豚肉、凍り豆腐、米みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン	644.7(479.4) 17.5(13.0)
30	土	牛乳	カレーうどん ポテトサラダ	バターパン 牛乳	ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、油	◎牛乳、豚肉、ハム、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、グリーンピース	538.7(468.7) 16.7(15.8)

